

2016 ist das „Internationale Jahr der Hülsenfrüchte“ der UN

Linsen, Bohnen, Erbsen & Co. sind vielen Menschen vorwiegend als Zutaten einfacher Hausmannskost bekannt. Doch die gesundheitlichen Vorteile der Hülsenfrüchte werden oft unterschätzt. Die Vereinten Nationen (UN) wollen dies ändern und haben 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“ erklärt. Leguminosen, so der Fachbegriff, haben einen hohen Eiweißgehalt und können auch auf kleinen Anbauflächen große Erträge liefern. Damit hätten diese pflanzlichen Lebensmittel für die Ernährung der Weltbevölkerung eine große Bedeutung, begründen die UN ihre Entscheidung. Die Organisation (FAO) verspricht sich von dieser Aktion mehr Aufmerksamkeit für die Vorteile der Pflanzen.

Was gehört zu den Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten und bedeutendsten Kulturpflanzen und gehören zu der Familie der Schmetterlingsblütler. Ihre Samen wachsen in einer Fruchthülse, die wir fälschlicherweise oft als Schote bezeichnen. Überwiegend verwenden wir in der Küche die reifen Samen aber bei vielen Sorten, wie z.B. bei Buschbohnen oder Zuckererbsen, kann man auch die Fruchthülsen mitessen. Es gibt nahezu 180000 Arten von Leguminosen. Zu den gängigsten Sorten zählen Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Azuki- und Sojabohnen sowie besonders in Europa angebaut: die Lupinen.



Gesundheitliche Vorteile durch wertvolle Inhaltsstoffe

Hülsenfrüchte enthalten bis zu einem Drittel Eiweiß. Dieses Eiweiß hat eine hohe biologische Wertigkeit für den Körper, die durch Kombination z.B. mit Getreideeiweiß oder Kartoffeln noch erhöht werden kann. Das ist nicht nur für die Eiweißversorgung von Vegetariern oder Menschen in Entwicklungsländern von Vorteil. Zudem liefern die getrockneten Samen reichlich lösliche Ballaststoffe. Mit Ausnahme der Kleieprodukte gehören sie zu den Spitzenlieferanten! Sie regulieren die Verdauungstätigkeit und verringern den Anteil an schädlichem LDL-Cholesterin im Blut. Durch die Kombination von viel Eiweiß und Ballaststoffen machen Hülsenfrüchte angenehm satt und verlangsamen den Blutzuckeranstieg. Dies macht sie besonders für Diabetiker interessant, da sie so bei der Blutzuckerregulation helfen. Einige der enthaltenen Kohlenhydrate (KH) sind schwer verdaulich und können zu Blähungen führen. Jedoch gewöhnt sich der Körper bei regelmäßigem Genuss rasch daran. Wer Blähungen vorbeugen möchte, sollte mit kleinen Portionen starten, das Einweichwasser wegschütten, die Hülsenfrüchte gründlich spülen und nach dem Kochen ausquellen lassen. Verdauungsfördernde Kräuter wie Rosmarin, Bohnenkraut, Majoran, Thymian oder Ingwer beugen ebenfalls Luft im Bauch vor.

In Hülsenfrüchten steckt eine bunte Mischung an Vitaminen und Mineralstoffen wie z.B. Vitamin B1 und B2, Folsäure, Calcium, Kalium, Magnesium, Zink und Eisen. Immer wiederkehrende Gerüchte, nachdem Hülsenfrüchte Dickmacher sein sollen, sind nachweislich falsch. Mit Ausnahme der Sojabohne ist der Fettanteil minimal. Die enthaltenen Fette sind mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren besonders hochwertig.

Hülsenfrüchte sind es Wert, wieder öfter in den Speiseplan aufgenommen zu werden, denn sie sind nicht nur gesund, sondern auch kulinarisch ein Genuss. Vor allem Vegetariern und moderaten Fleischessern bieten die zahlreichen Hülsenfruchtprodukte einen vollwertigen Ersatz zu Fleisch.